

DICIEMBRE 2021

CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOGNESE	LENTEJAS A LA JARDINERA	JUDÍAS VERDES O SOPA DE ZANAHORIA
		SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS	RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA	BACALAO AL HORNO CON PISTO
		YOGURT O FRUTA	MANZANA Y PERA	NARANJA Y MANDARINA
		KCal. Prot. HCar. Lip. 768 35,1 61,3 24,3	KCal. Prot. HCar. Lip. 680 25,1 25,2 8,6	KCal. Prot. HCar. Lip. 670 25 13,4 1,7
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS SIN GLUTEN	PURÉ DE PATATA
			POLLO ASADO CON GUIANTES	PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE
			MANDARINA Y MANZANA	NARANJA Y MANZANA
KCal. Prot. HCar. Lip. 695 18,9 50,3 35,1	KCal. Prot. HCar. Lip. 602 28,8 12,6 16,4	KCal. Prot. HCar. Lip. 663 26,9 76,1 10,4	KCal. Prot. HCar. Lip. 681 31,7 20,2 14,7	KCal. Prot. HCar. Lip. 654 26 88,6 3,4
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS A LA JARDINERA	GUISANTE CON HUEVO Y TOMATE
HUEVOS FRITOS CON PATATAS	FILETE DE CERDO DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA CON JUDÍAS VERDES	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE
MANZANA Y MANDARINA	YOGURT O FRUTA	PLÁTANO Y KIWI	MANDARINA Y KIWI	NARANJA Y PERA
KCal. Prot. HCar. Lip. 695 18,9 50,3 35,1	KCal. Prot. HCar. Lip. 602 28,8 12,6 16,4	KCal. Prot. HCar. Lip. 663 26,9 76,1 10,4	KCal. Prot. HCar. Lip. 669 25,3 22,9 6,5	KCal. Prot. HCar. Lip. 701 35,3 84,4 15,3
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PAELLA MIXTA	GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA	SPAGUETTI SIN GLUTEN A LA BOLOGNESE		
SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS ASADAS	LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA	PERCA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y SALTEADO MEDITERRANEO		
MANZANA Y PERA	PLÁTANO Y MANDARINA	YOGURT O FRUTA		
KCal. Prot. HCar. Lip. 621 16,1 44,8 41,5	KCal. Prot. HCar. Lip. 653 44,1 14,1 45,6	KCal. Prot. HCar. Lip. 682 39,4 27,5 13,5		

\* Todos los menús están acompañados de pan y agua. Todas las frutas consumidas son de temporada. \*  
 \*\*La fruta variada consta de: naranja, plátano, kiwi, manzana, pera, mandarina a elegir por el alumno/a.\*\*